DROGA DO ZDROWIA

NUMER 12 GRUDZIEŃ 1938 ROK



DROGA DO ZDROWIA

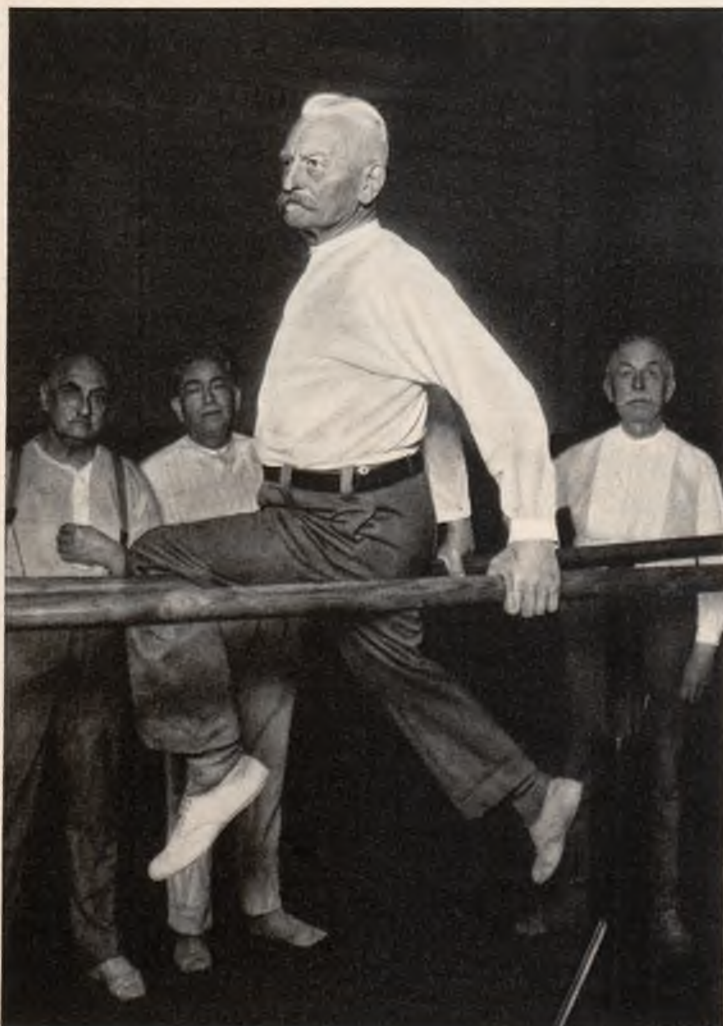
CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

G R U D Z I E Ń

NUMER 12 ROK VIII

Wiedzę możemy przejmować od innych,
lecz mądrości musimy nauczyć się sami.
Axel Munthe.

TAJEMNICE WIECZNEJ MŁODOŚCI



NIE ulega żadnej wątpliwości, iż są ludzie na świecie, o których śmiało można powiedzieć, że posiadają umiejętność życia. Są zdrowi, weseli, dobrze się im powodzi, nigdy nie skarżą się na swój los. Niedawno spotkałem takiego sześćdziesięcioletniego „młodzieńca", który chętnie zdradził mi tajemnicę swej sztuki życia. Sztuka ta pozwala mu być zawsze zdrowym, dzielnym, energicznym i zadowolonym z życia. Nikt z jego otoczenia nie wierzy, że to już siódmy dziesiątek lat rozpoczyna mój rozmówca. A tajemnicą jego młodości właściwie jest tylko umiejętne zastosowanie w życiu codziennym nauki o zdrowiu fizycznym i psychicznym. Prowadzi zdrowy tryb życia i nie zna bezczynności. Uprawia sporty, ale przede wszystkim myśli o spacerze. Wolne od pracy dni spędza we własnym ogródku. Dietą zawsze żywo się interesuje, podkreślając doniosłość odżywiania jarzynami wszelkiego rodzaju, jak sałatą, szpinakiem, rzodkwią itd. Szalenie lubi owoce i to zarówno w stanie surowym jak i gotowanym. Nie używa alkoholu, pali bardzo mało i rzadko, a sypia doskonale od 6—8 godzin. Wstaje wcześniej, ale też i wcześniej kładzie się spać. Jest entuzjastą pracy i poza tym dobrego wypoczynku. Umie wypoczywać w ciągu dnia, w dni wolne od pracy, szczególnie zaś dużą rolę przypisuje umiejętności wykorzystywania urlopów.

Umieć pracować i rozsądnie wypoczywać — oto zasada zachowania młodości.

I jeszcze jedna ważna uwaga. Należy dążyć do tego, aby zachować we wszystkim umiar, być uśmiechniętym, wesołym, „mieć serce — i patrzyć przez palce", a najbardziej — myśleć o tym, jak można służyć innym dobrą radą i pomocą.

Dzień bez uśmiechu jest dniem straconym, życie bez optymizmu jest wegetacją. Głębokie poczucie radości życia i pełnej wiary w nowe i lepsze życie, którego współtwórcami jesteśmy, — oto źródła i tajemnice wiecznej młodości.

Dr Rudawski.

GRUŹLICA GROZI KAŻDEMU,
GRUŹLICA JEST CHOROBĄ ULECZALNĄ

CHRONIĄ PRZED GRUŹLICĄ:
1) DOBRE WARUNKI ŻYCIA:
2) CZYSTOŚĆ CIAŁA,
3) DOBRE ODŻYWIANIE,
4) ODPOCZYNEK,
5) SZCZEPIENIA OCHRONNE NIEMOWLĄT.

POWIKŁANIA POGRYPOWE

PODCZAS słotnych dni jesieni i wczesnej wiosny wszyscy jesteśmy narażeni na zaziębienie, począwszy od nieszkodliwego kataru, kończąc na najcięższych postaciach grypy. Wszyscy znamy tę nieszkodliwą formę, która przemija po paru dniach, zostawiając po sobie co najwyżej poczucie lekkiego osłabienia, wiemy jednak, że grypa może przybrać bardzo ciężką i groźną postać. Następstwa grypy nazywamy komplikacjami. Do nich należą wszelkie zapalenia oskrzeli w połączeniu z ostrymi atakami kaszlu, oraz zapalenia płuc. Pogrypowe zapalenie płuc następuje zwykle piątego



lub szóstego dnia po zachorowaniu, niekiedy jednak dopiero po dwóch lub trzech tygodniach. Przebieg jest zwykle powikłany nie typowy, urągający wszelkim rokowaniom. Nawet po paru tygodniach, gdy chory jest na najlepszej drodze ku uzdrowieniu, mogą pojawić się ciężkie zaburzenia układu krążenia. Toteż nigdy nie należy lekceważyć niebezpieczeństwa pogrypowego zapalenia płuc — nawet wtedy, gdy samopoczucie chorego jest zupełnie dobre, a gorączka nieznaczna.

Leczenie zawsze jest trudne i niepewne, toteż należy raczej chronić się, niż leczyć. Nade wszystko unikać zaziębienia, a gdy to się nie uda, traktować je poważnie i pamiętać, że na 100 chorych na pogrypowe zapalenie płuc sporo umiera. Powodem tych ciężkich komplikacji zwykle jest zaniedbanie lub przedwczesne opuszczenie łóżka i podjęcie pracy zawodowej.

Drugą równie częstą komplikacją grypy bywa zapalenie opłucnej włóknikowe lub ropne, występujące samodzielnie lub w połączeniu z zapaleniem płuc. Niebezpieczeństwo zapalenia opłucnej polega na tym, że po pierwsze mąci ono obraz choroby i może spowodować niedopatrzenie rozwijającego się zapalenia płuc, po drugie, że między płucem a opłucną tworzą się zrosty, które jako uciążliwa skaza zostają na całe życie, po trzecie, że przewlekły stan zapalny może stać się podłożem dla innych chorób, zwłaszcza przy dziedzicznym obciążeniu. Toteż nieraz słyszymy, że ktoś po grypie zapadł na gruźlicę. Uporczywy kaszel, utrzymujący się po ustąpieniu grypy, powinien być zawsze ostrzeżeniem, że w płucach toczy się nowy proces.

Z innych komplikacji pogrypowych wymienimy tutaj: zapalenie i zropienie ucha środkowego, nierzadko też występuje katar zatok czołowych i jamy Highmora, które wymagają długiego i fachowego leczenia.

Grypa, która atakuje układ trawienia, objawia się bólami, niekiedy wymiotami, ale ustępuje po zastosowaniu diety i ciepłych okładów bez poważniejszych skutków.

Zdarza się również, że grypa występuje wraz z pewną formą zapalenia mózgu. Jest to zapewne choroba zupełnie różna i od grypy niezależna, jakkolwiek sprawa ta nie jest jeszcze dokładnie wyświetlona. Zapalenie to zwane grypą mózgu jest bardzo ciężkie, często powodujące nieuleczalne upośledzenia układu nerwowego.

Dr Wł. Kowalski.

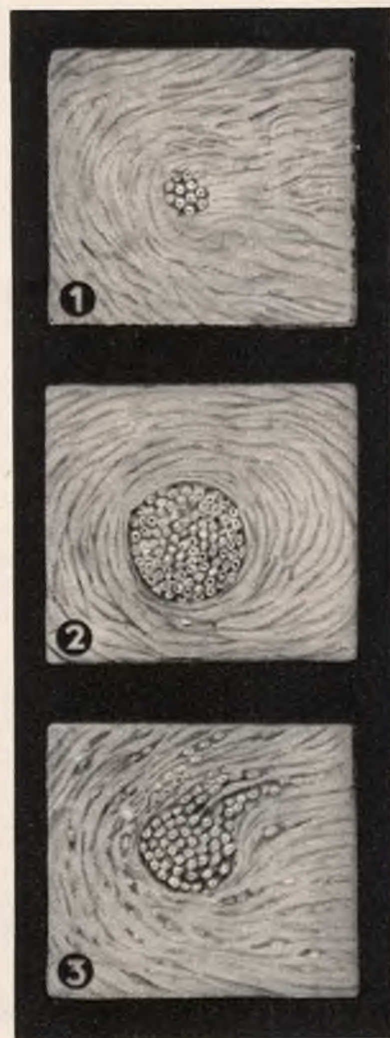
WALKA Z RAKIEM

PROBLEM raka i walki z nim urasta w naszych czasach do rozmiarów potężnego zagadnienia, wskutek częstotliwości z jaką się pojawia. Wiedzy lekarskiej udało się obniżyć procent śmiertelności z powodu niemal wszystkich innych chorób. W kulturalnych miastach Europy śmiertelność na gruźlicę spadła w ostatnich 50 latach o 75%, śmiertelność na raka wzrosła przez ten czas podwójnie lub nawet potrójnie. Przyjrzyjmy się statystycznym danym, zebranym w Niemczech:

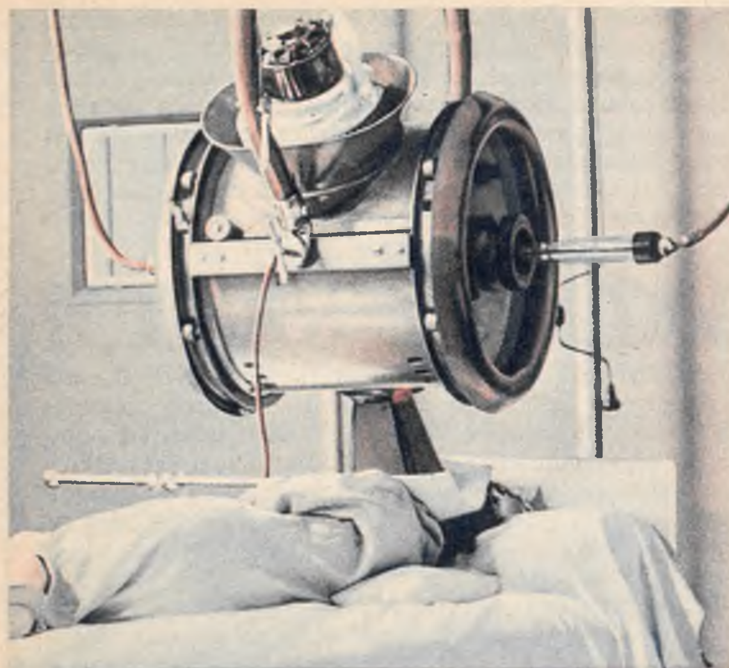
W roku	1892	na raka	zmarło	6,1%	na gruźlicę		25,9%
„	1904	„	„	8,0%	„	„	20,3%
„	1913	„	„	9,0%	„	„	14,3%
„	1925	„	„	11,3%	„	„	10,7%
„	1931	„	„	13,7%	„	„	7,9%

W r. 1934 w Niemczech co dziewiąty wypadek śmierci był spowodowany przez raka, w Anglii co ósmy (1928) w Danii i w Szwajcarii — co piąty.

Cyfry te zaiste przedstawiają się niepokojąco, nie powinny jednak wywoływać paniki. Wzrost zachorowań na raka wyjaśnia się tym, że jest to choroba starości, obecnie zaś ludzie częściej dożywają późnego wieku, gdy rak poczyna im grozić niż dawniej; rak w bardzo rzadkich tylko wypadkach atakuje młode osoby. Poza tym ulepszenie metod rozpoznawczych umożliwiło wcześniejsze i dokładniejsze rozpoznawanie raka niż w niedawnych latach. Przy tym rozporządzamy dziś doskonalszymi środkami walki z tą ciężką chorobą. Chirurgia zrobiła ogromne postępy i podejmuje się operacyj, które niedawno były jeszcze nie do pomyślenia: naświetlenie promieniami Roentgena oddaje również nieocenione usługi. Trzeba jedynie pamiętać, aby przy pierwszych niepokojących objawach zwrócić się do lekarza, im bowiem



1. Drobne ognisko komórek rakowych.
2. Nowotwór rozwija się dobrotliwie. Guz jest zamknięty, tylko przez ucisk wpływa na otaczającą tkankę.
3. Wzrost złośliwy. Komórki wrastają w otaczającą tkankę i niszczą ją.



Leczenie raka naświetlaniem promieniami Roentgena.

prędzej usunie się nowotwór, tym więcej szans wyleczenia.

Rak nie jest chorobą zakaźną, lecz zaburzeniem w przemianie materii, polega na zwyrodnieniu komórek, które zaczynają bujać, tworząc najpierw niebolesne guzki, następnie złośliwe narośle i wrzody. Nie ograniczają się one do jednego narządu, lecz z jednej tkanki przerzucają się na drugą. W dodatku schorzałe komórki odrywają się od macierzystego guza i wędrują po organizmie, atakując coraz nowe narządy. Rak może usadowić się w jakimkolwiek organie. Spotykamy się z rakiem skóry, warg, języka, jamy ustnej, przełyku, krtani, wątroby, płuc, organów płciowych, żołądka, jelit itd. Przy czym u mężczyzn usadawia się najczęściej w układzie trawiennym, u kobiet w piersi i macicy.

Choroba ta ma doniosłe znaczenie społeczne, atakując bowiem ludzi między 40 a 60 rokiem życia, niszczy rodziny, pozbawia dzieci rodziców i skazuje je na nędzę. Dlatego ludzie, którzy przekroczyli 40 rok życia powinni bacznie obserwować swój organizm, by w razie jakichś nieprawidłowości udać się jak najspieszniej do lekarza. Najłatwiej jest przeoczyć raka piersi i macicy, guzy bowiem początkowo nie dają żadnych dokuczliwych objawów, bóle zaś zjawiają się później, gdy leczenie nie ma już żadnych szans powodzenia.

Musimy też przestrzec przed leczeniem się u znachorów, którzy wyzyskują naturalny lęk przed operacją i tumanią ludzi, iż jakieś odwary z ziół mogą raka uleczyć. Nie zioła są szkodliwe w tym wypadku, lecz niepotrzebna strata czasu, która może pociągnąć za sobą tragiczne skutki.

A teraz pytanie: w jaki sposób wystrzegać się raka? Nie jest to choroba zaraźliwa, izolacja więc tu nic nie pomoże. Trzeba po prostu prowadzić zgodny z naturą tryb życia unikać wszelkich zewnętrznych bodźców, które mogą wyzwolić tę straszną chorobę. Nie nadużywać alkoholu, nie zatruwać się nikotyną, nie nosić ciasnej odzieży — co się odnosi szczególnie do kobiet. Przede wszystkim zaś obserwować własny organizm i od czasu do czasu dać się przebadać lekarzowi, który łatwiej niż laik zorientuje się w stanie zdrowia pacjenta.

Dr Marian Bogdański.

GDY DZIECKO ZACHORUJE

PIERWSZĄ oznaką nadciągającej choroby są wypieki na twarzyczce, bezsenność i brak apetytu. Dziecko zdrowe śpi spokojnie, dziecko chore jest rozdrażnione i niespokojne, dlatego nie może spać i rzuca się we śnie. Rączki i nóżki zdrowego dziecka są ciepłe, skóra lekko zaróżowiona. Jeżeli więc rodzice zauważą jakieś niepokojące zmiany, niech wezwą lekarza, nigdy zaś niech nie podają lekarstw na własną rękę, zwłaszcza środków łagodzących.

Zaburzenie jelitowe i biegunka. Dzieci w pierwszym roku życia umierają często na choroby układu trawienia. Pierwsze objawy polegają na zbyt częstych wypróżnieniach. Dziecko zdrowe ma 1 do 4 stolców dziennie. Stolce powinny być żółte, uformowane lub papkowate. U dziecka chorego wzrasta ilość wypróżnień, a stolce są zielonkowate i wolne, zawierają śluz i niestrawiony pokarm. Jeżeli dziecko zapadnie na brzuszek, jeżeli w dodatku wymiotuje, nie wolno mu dawać nic do jedzenia prócz przegotowanej wody, ewent. kleiku. Wezwijcie lekarza jak najspieszniej.

Boleści brzuszka są zazwyczaj spowodowane wadliwym odżywianiem. Cierpią na nie dzieci karmione za długo, nieregularnie, dostające mleko za tłuste lub za słodkie, w ogóle przekarmione. Pozycja dziecka w boleściach jest bardzo charakterystyczna: leży ono krzyczące, z podciągniętymi w górę kolankami. Bóle powstają wskutek gazów, wytworzonych przez niestrawność. Można je złagodzić przykładając gorące kompresy, które trzeba ciągle zmieniać, posmarowawszy poprzednio brzuszek wazeliną, by nie oparzyć skóry. Po rozgrzaniu brzuszka zawinąć ciepłą flanelką, a gdyby to nie pomogło, można dać lewatywę z ciepłej wody z dodatkiem soli (2—3 łyżeczki na szklankę wody). Środki przeczyszczające mogą być bardzo skuteczne, nie można ich jednak stosować bez polecenia lekarza.





Przeziębienia. Dziecko może przeziębić się z powodu nagłej zmiany temperatury, np. wtedy, gdy jest rozgrzane, a przeniesiemy je do zimnego pokoju, albo gdy nierozważnie umieścimy je w przeciągu, który zbyt gwałtownie ochłodzi jego skórę. Najczęściej jednak infekcję tę dziecko przejmuje od dorosłych. Dziecko dobrze karmione, mające pod dostatkiem snu i regularne wypróżnienia jest bardziej odporne niż dziecko wątłe i źle pielęgnowane.

Sadzanie małych dzieci na podłodze dla zabawy, zwłaszcza w zimie, odbija się szkodliwie na zdrowiu, ponieważ na podłodze jest zawsze najzimniej. Łóżeczko jest najstosowniejszym miejscem do zabawy, jest warunkiem, żeby boki były osłonięte mocno przytwierdzoną siatką, tam więc dziecko, podparte poduszkami może się bawić prostymi, nieszkodliwymi zabawkami, nie narażając się na żadne niebezpieczeństwo.

Przy pierwszych oznakach przeziębienia trzeba dziecko położyć do łóżeczka, ciepło przykryć, do wnętrza noska wprowadzić na wacie troszkę wazeliny lub parafiny. Postarać się, aby nie było spocone, a gdyby choroba nie ustępowała, wezwać lekarza. Dziecko, które raz przeziębiło się, skłonne jest do gryp i katarów, ale przebywanie na powietrzu i słońcu może mu wrócić odporność.

Konwulsje. Jeżeli dziecko dostanie konwulsji, trzeba natychmiast wezwać lekarza, a tymczasem przygotować ciepłą kąpiel, włożyć do wody łyżeczkę musztardy, upewnić się, czy woda nie jest za gorąca, i zanurzyć w niej dziecko na 10 do 15 minut, a na główkę położyć woreczek z lodem. Dalsze ratowanie trzeba zostawić lekarzowi. Po skończonym ataku położyć dziecko do ciepłego łóżeczka w cichym pokoju, a wkrótce zaśnie głęboko.

Krzywicę spotykamy u dzieci niedożywionych lub żywionych nieodpowiednio oraz przebywających mało na świeżym powietrzu. Dzieci dotknięte tą chorobą późno zaczynają chodzić, często mają krzywe nóżki, ciemiączko długo nie twardnieje, a ząbki nie wyrzynają się we właściwym terminie. Nawet mowa bywa zahamowana. Dzieci takie przeziębiają się łatwo, toteż matka powinna poradzić się lekarza, o ile dostrzeże podobny objaw. Krzywicę leczy się doskonale tranem, świeżym powietrzem i podawaniem pokarmów zawierających witaminy, chroniące przed tą chorobą.

Szkorbut występuje tam, gdzie dziecko jest źle odżywiane, jakkolwiek należy stwierdzić, że wypadki szkorbutu u dzieci są dość rzadkie. Niepokój, grymasy, brak apetytu — oto pierwsze zwiastuny choroby. Potem, o ile choroba postępuje, pojawia się wrażliwość na dotyk, zwłaszcza pod i nad kolankami, ubytek wagi, czarne i niebieskie plamy na ciałku i gorączka. Soki z pomarańczy i pomidorów zapobiegną tej chorobie. Żadnego z powyższych objawów nie należy lekceważyć, lecz zaraz wezwać lekarza.

Niemowlę zazwyczaj nie zapada na choroby zaraźliwe, ponieważ mleko wprost z piersi matki nie zawiera bakterii chorobotwórczych. Osoby chore nie powinny nigdy zbliżać się do dziecka, nie należy też brać go ze sobą tam, gdzie zbiera się dużo ludzi.

Świadczenia dla położnic i matek karmiących

WOBEC niedostatecznego jeszcze uświadomienia pracownic ubezpieczonych o świadczeniach, które przysługują położnicom i matkom karmiącym, podajemy poniższe wyjaśnienie.

Świadczenia tej kategorii obejmują: 1) bezpłatną pomoc leczniczą przed, w czasie i po porodzie, 2) zasiłek połogowy i 3) zasiłek dla matek karmiących.

Zasiłek połogowy wynosi 75% przeciętnego tygodniowego zarobku ubezpieczonej za ostatnie 13 tygodni zatrudnienia i wypłacany jest przez czas, gdy położnica wstrzymuje się od pracy, nie wyłączając niedziel i świąt, nie dłużej jednak, niż w ciągu ośmiu tygodni. Z okresu tego co najmniej sześć tygodni przypadać powinno po porodzie.

Za zgodą położnic Ubezpieczalnia może im udzielić utrzymania i opieki lekarskiej w zakładzie dla położnic. W tym wypadku położnica otrzymuje zasiłek domowy, jeśli ma na utrzymaniu jedną lub więcej osób, zamieszku-



jących razem z nią. Zasiłek domowy wynosi połowę zasiłku chorobowego, czyli 25% przeciętnego tygodniowego zarobku ubezpieczonej.

Gdy niezdolność ubezpieczonej do pracy przekracza okres zasiłku połogowego, otrzymuje ona zasiłek chorobowy, tj. również 50% przeciętnego zarobku tygodniowego.

Zasiłek dla karmiących matek udzielany jest w naturze w ilości litra mleka dziennie lub w ekwiwalencie gotówkowym przez czas karmienia od ukończenia zasiłku połogowego, nie dłużej jednak, niż w ciągu dwunastu tygodni.

Prawo do zasiłku połogowego i zasiłku dla matek karmiących mają tylko te ubezpieczone, które w ciągu ostatnich 12-tu miesięcy przed porodem pozostawały co najmniej przez 4 miesiące w zajęciu, uzasadniającym obowiązek ubezpieczenia.

Zasiłek pokarmowy dla członkiń rodziny wynosi połowę zasiłku pobieranego przez położnicę ubezpieczoną.

WIADOMOŚCI WAŻNE I CIEKAWE

WRZODY W UCHU I NOSIE

powstają z powodu miejscowego zakażenia na skutek zranienia śluzówki zainfektowanym paznokciem lub łyżeczką uszną przy nieestetycznym nałogu dłubania w nosie lub uszach. Rozwijają się one również wskutek wyrywania włosów, rosnących w nosie. Obecna moda, która nakazuje kobietom ciągłe mycie głowy i ondulowanie włosów może również spowodować wrzód w uchu, ponieważ niedopuszczanie w ciągu długich godzin trwałej ondulacji powietrza i światła do przewodów słuchowych, sprzyja rozwojowi zarazków. W ten sam sposób działa np. ciasno przylegający kornet u zakonnic. O ile podobnemu wrzodzikowi towarzyszy ból głowy, gorączka, dreszcze, trzeba wezwać lekarza, zwłaszcza jeżeli obrzęk zdradza tendencję do powiększania się. Wrzodzik w nosie pozornie wydaje się drobiazgiem, może jednak stworzyć poważne niebezpieczeństwo.

GRYPA I SCHORZENIA NERWOWE

Ustalono, że po grypie mogą występować takie schorzenia jak osłabienie i zapalenie nerwów, zaburzenia czuciowe i powikłania psychiczne. Jest to zapewne skutek zatrucia organizmu jadami grypowymi.

ZASTRZYKI Z WŁASNEJ KRWI

dają doskonałe rezultaty. Bierze się krew z żyły chorego i wstrzykuje domięśniowo zanim skrzepnie. Bodziec ten zmusza organizm do żywszej reakcji, która przyspiesza wyzdrowienie. Wielu lekarzy stosuje te zastrzyki w wypadkach szkarlatyny, tyfusu, róży, czerwonki, złośliwej egzemy, astmy, newralgii, zapalenia oskrzeli, płuc i stawów. Metoda ta dawała nawet dodatnie wyniki w wypadkach depresji psychicznej. Działanie krwi wzmaga się jeszcze, jeżeli poddamy ją naświetleniom ultrafioletowymi promieniami. Przy ciężkich newralgiach, zapaleniach stawów i nerwu kulszowego rezultaty okazały się wprost zdumiewające. Na ogół wystarcza 15 zastrzyków.



CZY LUDZIE SĄ CORAZ WYŻSI?

W ostatnich czasach nauka zajmuje się tą sprawą bardzo wydatnie. Pomiary, obliczenia i obserwacje, przeprowadzone ostatnio w Niemczech, przemawiałyby za tym, że wzrost i waga człowieka wykazują obecnie tendencje zwyżkowe. Według statystycznych danych roczniki poborowych z lat 1894—1897 wykazały tylko 1,6% rekrutów przekraczających wzrostem 180 cm, a 41,8% poniżej 165 cm. Natomiast rocznik z r. 1913 wykazał 5,82 rekrutów powyżej 180 cm wzrostu, a tylko 24,16% poniżej 165 cm, ilość zaś poborowych powyżej 170 cm podniosła się z 28% na 46,9%. Stwierdzono też przy pomiarach z lat 1935 i 36, że młodzieńcy dwudziestotrzyletni przeciętnie są wyżsi od chłopców dwudziestoletnich; dowodzi to, że człowiek nie przestaje rosnąć w 20 roku życia, jak to sobie dawniej wyobrażano. Pomiary i badania, które w najbliższej przyszłości będą niewątpliwie ściśle przeprowadzane, pozwolą stwierdzić, czy ta zwyżka wzrostu jest objawem przypadkowego zbiegu okoliczności, czy też trwałą tendencją, umotywowaną jakimś procesem, zachodzącym w organiźmie człowieka. Istnieje przypuszczenie, że dodatni ten objaw zawdzięczamy rozwojowi i rozpowszechnieniu się sportów.

ZWALCZANIE UCZUCIA ZAZDROŚCI

Zazdrość u dziecka wypływa zwykle z sobkostwa, zwalczać ją trzeba przez podsunięcie innych zainteresowań, przez umiejętne wzbudzenie żywego stosunku uczuciowego do bliźnich. Już w okresie najwcześniejszego dzieciństwa należy mu pokazać, jak jego postępki odbijają się na otoczeniu. Niech jak najprędzej zrozumie, że jest cząstką pewnej grupy ludzi i że ono również ma wobec nich obowiązki. Grupa ta będzie się powoli coraz bardziej rozszerzać, z początku ogarnie tylko najbliższą rodzinę, potem towarzyszów zabaw, następnie kolegów szkolnych itd. Rodzice nie dopuszczą do rozwoju uczu-



cia zazdrości, jeżeli będą traktowali wszystkie dzieci lojalnie i bezstronnie. Nie należy też chwalić jednego dziecka i stawiać za wzór innym, ponieważ w pozostałych budzi to uczucie zazdrości i goryczy. Jeżeli rodzice oczekują przyjścia na świat nowego maleństwa, powinni powiedzieć o tym starszemu rodzeństwu, wzbudzić w nim uczucie zainteresowania i miłości, wezwać do pomocy w opiekowaniu się bezbronną istotką, wzniecić w ich serduszka poczucie współodpowiedzialności za dolę nowego członka rodziny. W ten sposób będą mogli uniknąć niemiłych zgrzytów zazdrości, mącących harmonię rodzinną.

STWIERDZONO w ostatnich latach, że coraz wyższy odsetek poborowych odpada ze względu na różne schorzenia nóg, zwłaszcza stóp — odsetek ten w krajach Zachodniej Europy dochodzi do 30% — zjawisko niespotykane przed wojną. Jest to skutek szybko narastającej ekonomicznej kultury krajów. Drogi są asfaltowane lub brukowane, przeto twarde, dla stopy człowieka nieprzyjazne. Nikt dziś na Zachodzie nie biega boso, a i u nas zjawisko to, tak powszechne przed wojną, zanika powoli w miastach i miasteczkach. Tymczasem chodzenie na naturalnym podłożu pól, łąk i mchu wzmacnia mięśnie, pozwala swobodnie rozwijać się stopie, zapobiega zniekształceniom, tak częstym z powodu złego obuwia.

W związku z tym wspominamy o pewnym wynalazku prawie u nas nie znanym, lecz za granicą mającym coraz szersze zastosowanie. Mamy mianowicie na myśli podkładkę elastyczną, wyposażoną w odpowiednią wentylację, którą się wkłada do bucika, a która w pewnej mierze zastępuje chodzenie boso. *Stary Lekarz.*



Poradnia lekarska

ŻYLAKI

Panu J. W. w Borysławiu. Żylaki polegają na rozszerzeniu naczyń krwionośnych na nogach, zwłaszcza na podudziu; mogą one znajdować się w skórze, pod skórą oraz pod tkanką łączną. Żylaki w skórze są zazwyczaj nie groźne i mają znaczenie raczej kosmetyczne. Cierpią na nie przeważnie kobiety. Jako komplikacje mogą pojawić się wrzody żylakowe i zapalenie żył. Przyczyn tej dolegliwości należy szukać w słabości tkanki łącznej i ścianek naczyń krwionośnych, co zwykle łączy się z dziedzicznie słabą konstytucją ogólną; przemawia za tym równoczesna skłonność do hemoroidów i płaskiej stopy, niekiedy pojawia się również w związku z tym obciążeniem kruchość kości i skrzywienie kręgosłupa. Rozwojowi żylaków sprzyja niedomoga serca, praca, wymagająca długiego stania, liczne ciąże. Żylaki występują nagle, np. po długim marszu, bieganiu, przetańczonej nocy. Konserwatywne leczenie żylaków polega na bandażowaniu nóg lub na noszeniu elastycznych, gumowych pończoch, które trzeba wkładać rano zaraz po wstaniu. Jeżeli nakładamy je w ciągu dnia, należy poleżeć przed tym przez 20 minut z nogami na wałku. Stanie i jazda konna są wzbronione, natomiast spacery, trochę gimnastyki, ćwiczenia nóg w pozycji leżącej, jazda na rowerze działają korzystnie, ponieważ zapobiegają zastoinom krwi.

W młodzieńczym lub średnim wieku można żylaki usunąć za pomocą zabiegu operacyjnego, leczenie zastrzykami ma tę niedogodność, że zabiegi trzeba od czasu do czasu powtarzać.

PRZYPADŁOŚCI JELITOWE

Panu M. S. w Radomiu. Wymioty są często samoobroną organizmu, występują w wypadkach ostrego zatrucia lub przeładowania żołądka, działanie ich jest raczej dobroczynne, odciążają bowiem żołądek. Co innego, jeżeli chodzi o wymioty przy wrzodzie żołądka, wówczas zwiastują ciężką chorobę, wymagającą leczenia. Leczenia również wymagają wymioty w czasie ciąży, ponieważ powodują niedożywienie organizmu. Nastawienie psychiczne odgrywa w tych wypadkach poważną rolę, toteż skłonność do wymiotów daje się usunąć przez zmianę środowiska, spokój, przebywanie na świeżym powietrzu, odpowiednią dietę i lekką gimnastykę.

Biegunkę wywołuje zatrucie, infekcja lub przeładowanie żołądka. Natychmiastowe zażycie oleju działa doskonale; po dwudniowej głodówce można przejść na dietę węglowodanową, potem dopiero białkową; tłuszcze trzeba stosować na ostatnim miejscu. W czasie biegunki choremu podawać dużo gorzkiej herbaty, aby zapobiec odwodnieniu. Zaparcie nigdy nie jest samoobroną organizmu, lecz dowodem nienaturalnego trybu życia. Grubo ziarnisty chleb, proste potrawy, dużo ruchu i systematyczne zmuszanie jelit do funkcjonowania usuną tę dolegliwość.

KTO NIE POWINIEN SIĘ ŻENIĆ?

Potomstwa bezwzględnie powinni unikać wszyscy chorzy na ciężką astmę, otwartą gruźlicę i wszelkie psychopatyczne zaburzenia.

Rak zdarza się dzisiaj tak często i pojawia się w tak późnym wieku, że jako przeszkodę do małżeństwa bierzemy go pod uwagę tylko w tych rodzinach, gdzie występuje jako ciężkie obciążenie dziedziczne, atakujące wielu członków rodziny.

Przestrzegamy przed żenieniem się w bliskim pokrewieństwie, zwłaszcza tam, gdzie występuje jakaś skaza dziedziczna.



HUMOR

ZDOLNY LEKARZ

W Chinach istnieje prawo, mocą którego każdy lekarz, któremu umrze pacjent, musi na drzwiach swego domu zaświecić latarkę.

Do jednego z miasteczek pewien Chińczyk, któremu nagle zachorowała żona, przywiózł ją chcąc zasięgnąć porady lekarskiej. Jeździł od jednego do drugiego lekarza, szukając takiego, u którego byłoby najmniej latarek. Znalazł takiego, u którego było tylko pięć czerwonych latarek. Zadzwonił więc do niego, rozmówił się z nim i pojechali razem do chorej. Po drodze Chińczyk złożył lekarzowi gratulacje z powodu tak małej ilości latarek.

— Nic dziwnego! — oświadczył lekarz — dopiero od tygodnia bowiem rozpocząłem swą praktykę lekarską.

KŁOPOTY MARIANNY

Największą klęską społeczną we Francji jest katastrofalny spadek przyrostu naturalnego.

Pewien dziennikarz paryski zwrócił się do słynnego ginekologa, profesora Pinard z zapytaniem:

— Jaka jest główna przyczyna stałego zmniejszania się liczby urodzeń we Francji?

— Przytomność umysłu!

W CHICAGO

Do magazynu broni wchodzi klient z miną wykwalifikowanego opryszka.

— Proszę o paczkę naboi — mówi do sprzedawcy.

— Jakiego kalibru?

— Może być najmniejszy. To dla bardzo wątłej osoby.

LICZBA POJEDYNCZA

— Ale z nas osły... — mówi Ludwik do Feliksa.

— Przepraszam cię bardzo, ale wolałbym, żebyś mówił w liczbie pojedynczej!

— Doskonale! Ale z ciebie osioł!

DO CZYTELNIKÓW „DROGI DO ZDROWIA"

Kończymy ósmy rok naszego wydawnictwa. Przez osiem lat szerzyliśmy hasła zdrowia, zapobiegania chorobom i nauki o ubezpieczeniach społecznych.

Specjalną troskliwością otoczyliśmy matkę i dziecko, jako ten „Naród w drodze", jak słusznie mówi się o dzieciach. W trudnej i odpowiedzialnej pracy miewaliśmy dużo chwil ciężkich, ale i nie brak nam wielkiego zadowolenia, jakie niesie z sobą świadomość faktu, że Czytelnicy nasi przywiązali się do „Drogi do Zdrowia", że już dziś trudno pomyśleć sobie ubezpieczonego bez tego drogowskazu zdrowia, jakim się stała dla niego „Droga do Zdrowia".

Wielokrotnie okazywana nam życzliwość i gorąca sympatia naszych Czytelników pobudza nas stale do myślenia o dalszym rozwoju pisma.

Na podstawie pewnych danych możemy sądzić, że w przyszłym roku jeszcze bardziej rozwiniemy nasze pismo, wprowadzając szereg nowych rubryk, które znacznie ożywią treść naszego pisma.

Redakcja pomyślała również o wciągnięciu do pracy szeregu wybitnych polskich higienistów i popularyzatorów, którzy obiecali nam swoją współpracę.

W ten sposób, żegnając naszych Czytelników, zapewniamy Ich, że i w roku przyszłym stale dbać będziemy o to, aby poziom pisma był coraz wyższy, w szczególności zaś postaramy się szeroko rozbudować poradnictwo lekarsko-higieniczne, spełniając w ten sposób życzenia wielotysięcznej rzeszy naszych czytelników.

W końcu nadmienić musimy, że w roku przyszłym poświęcimy szczególną uwagę rozbudowie Towarzystwa Przyjaciół Zdrowia, o którym szczegółowy artykuł znajdą Czytelnicy w noworocznym numerze „Drogi do Zdrowia".

Żegnając naszych Drogich Czytelników, życzymy Wszystkim Wesołych Świąt i Nowego Roku.

REDAKCJA.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. Cena numeru 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, Batorego 3. Telef. 150—80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.